

Crepes com cogumelos ostra e molho vietnamita

Tempo total **20 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.045 kJ / 250 kcal

Gorduras totais: **8 g** Proteína: **6 g**

Hidratos de carbono: **40 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de cogumelos ostra, desfiados
40 ml	<u>Kikkoman Molho para Poke Bowls</u>
1 g	de cinco especiarias chinesas em pó
2 colheres de sopa	de óleo alimentar
50 g	de alface, cortada em pedaços
10 g	de folhas de coentros frescos
10 g	de folhas de hortelã fresca
30 g	de amendoins torrados
100 g	de aletria de arroz cozida
9	embalagens de papel de arroz para crepes

Molho vietnamita:

1 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
2 colheres de sopa	de sumo de lima
2 colheres de sopa	de açúcar
1	dente de alho, picado
1	malagueta pequena, bem picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de cogumelos ostra, desfiados - **40 ml** Kikkoman Molho para Poke Bowls - **1 g** de cinco especiarias chinesas em pó - **1 colheres de sopa** de óleo alimentar

Aqueça uma frigideira em lume médio e adicione um pouco de óleo. Salteie os cogumelos ostra durante cerca de 5-7 minutos até ficarem tenros e dourados. Adicione o molho Kikkoman Poke e as cinco especiarias em pó e cozinhe durante mais um minuto. Deixar arrefecer.

Passo 2

50 g de alface, cortada em pedaços - **10 g** de folhas de coentros frescos - **10 g** de folhas de hortelã fresca - **30 g** de amendoins torrados - **100 g** de aletria de arroz cozida - **9** embalagens de papel de arroz para crepes

Encha um prato raso com água fria. Mergulhe uma folha de papel de arroz na água durante alguns segundos até amolecer. Coloque a folha sobre uma superfície limpa. Coloque uma pequena mão-cheia de alface picada no centro da folha, seguida de uma porção de vermicelli cozido, cogumelos, folhas de coentros, folhas de hortelã e nozes picadas. Dobre os lados do invólucro sobre o recheio e, em seguida, enrole firmemente a partir do fundo para envolver completamente o recheio. Repita com os restantes ingredientes.

Passo 3

1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de sumo de lima - **2 colheres de sopa** de açúcar - **1** dente de alho, picado - **1** malagueta pequena, bem

picada

Numa tigela pequena, misture o molho de soja Kikkoman, o sumo de lima, o açúcar, o alho picado e a malagueta bem picada até o açúcar se dissolver. Sirva com os crepes.